

キャベツと豚肉の卵とじ

材 料 1人分

キャベツ・・・・・・・・70g
玉ねぎ・・・・・・・・30g
豚小間切れ肉・・・60g
たまご・・・・・・・・1個
めんつゆ・・・・・・・・大さじ1と1/2
水・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・お好みで



作 り 方

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ★を混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に、キャベツをしき、玉ねぎ、豚肉を入れて、★を回しかける。ラップをして、レンジで2分加熱する。
- ④ ラップをはずし、溶いた卵を回しかけ、ラップをして、さらに1分加熱する。

！ 春キャベツは、柔らかいので、手でちぎってもO.K。
！ ごはんにのせて、丼ぶりにするのがおすすめです。

ツナとキャベツのカレーリゾット

材 料 1人分

ごはん・・・・・・・・茶わん1杯分
ツナ缶・・・・・・・・1/4缶
キャベツ(ざく切り)・・・25g
たまご・・・・・・・・1個
粉チーズ・・・・・・・・大さじ1/2
カレールウ・・・・・・・・1/4かけ
水・・・・・・・・1/2カップ



作 り 方

- ① 鍋にご飯、ツナ、キャベツ、水を入れて3分ほど煮た後、火を止めてカレールウを入れて混ぜる。卵を入れてさらに1分火にかける。
- ② 器に盛り、お好みで粉チーズをかける。

1品で、糖質・タンパク質・ビタミンがバランスよく簡単にとれます。朝ごはんを食べて、生活のリズムを整えましょう!

ごぼうサラダ

材 料 2人分

ごぼう・・・・・・・・60g
エリンギ・・・・・・・・1本
きゅうり・・・30g
人参・・・・・・・・50g
粉チーズ・・・・・・・・大さじ1/2
すりごま・・・・・・・・大さじ1と1/2
マヨネーズ・・・・・・大さじ2
しょう油・・・・・・・・小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
だし顆粒・・・・・・小さじ1/3
こしょう・・・・・・・・少々



作 り 方

- ① ごぼう、人参の皮をむく。ごぼうはさがきにして水にさらす。人参、きゅうりはせん切りにする。エリンギは半分の長さに切り、手でさく。
- ② すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、だし顆粒、こしょうを混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋で水を沸騰させ、ごぼう、人参、エリンギの順に入れてゆでる。
- ④ ③の具材を器に上げ、熱いうちに砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤ ④にきゅうりと2の調味料を加え、全体的に混ぜ合わせる。

よく噛んで食べることで、肥満予防に繋がります。
一口30回噛むことを意識して、食べてみましょう。

1人分栄養価 : エネルギー150kcal

塩分 0.7g

きゅうり、パプリカ、えのきの酢の物

材 料 2人分

きゅうり・・・1／2本
パプリカ・・・1／4個
えのき・・・1／4袋
酢・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
塩・・・小さじ1／8



作 り 方

- ① きゅうりは両端を切り落とす。塩をふって板ずりをし、洗って水切りをする。4cmの長さに切り、ポリ袋に入れてめん棒でたたく。
- ② プリカは横半分に切り、5mm幅に切る。
- ③ えのきは根本を落とし、長さを半分に切ってほぐす。
- ④ 切ったパプリカとえのきを1分程茹でる。
- ⑤ 酢、砂糖、塩を合わせてよく混ぜ、①、④とあえる。

酢に含まれるクエン酸は、疲労や脱水症状を改善するミネラルの吸収をサポートする働きがあります。酢を利用して、熱中症を予防しましょう！

1人分栄養価 : エネルギー 32kcal 塩分 0.4g

茄子とパプリカの煮びたし

材 料 2人分

- 茄子・・・・・・・・・・1と1/2本
- パプリカ(赤)・・・・1/4個
- パプリカ(黄)・・・・1/4個
- いんげん・・・・・・・・30g
- 油・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 水・・・・・・・・・・100cc
- めんつゆ(4倍濃縮)・・・大さじ1/2
- しょうがチューブ・・・・・・・・1.5cm



★

作 り 方

- ① 茄子を縦半分に切る。皮の表面に斜めに切り込みを入れ、3cm幅に切る。
- ② パプリカを半分の長さに切った後、1cm幅に切る。
- ③ いんげんの筋をとり、3cm幅に切る。それを軽く水にくぐらせ、耐熱皿で600w1分30秒レンジで加熱する。その後、すぐに冷水に浸して水を切る。
- ④ 鍋に油を熱し、切った茄子を炒める。その後、パプリカもさっと炒める。
- ⑤ 器に③、④と★を加える。

！ 茄子には体を冷やす作用があり、体から余分な熱をとり、ほてりをしずめてくれます。
！ 夏野菜を上手に取り入れて、暑い夏を乗り越えましょう！

1人分栄養価 : エネルギー 62kcal 塩分 0.1g

冷しゃぶサラダ

材 料 2人分

豚バラしゃぶしゃぶ用・・・・・・・・・・140g
レタス・・・2枚
貝割れ菜・・・適量
ミニトマト・・・・・・・・4個
すりごま・・・・・・・・小さじ1
しょう油・・・・・・・・大さじ1
酢・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1
にんにくチューブ・・・1cm



作 り 方

- ① ミニトマトを半分に切る。貝割れ菜は根本を切り落とす。キャベツは一口大の大きさに切る。
- ② ★を混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ入れて茹でる。
- ④ 器にレタス、貝割れ菜、ミニトマトを盛り付ける。その上に③の豚肉を乗せ、②のたれをかける。

野菜などに多く含まれている食物繊維には、食後の血糖値上昇を抑える働きがあります。野菜は毎食生野菜なら両手1杯分、茹で野菜なら片手1杯分を摂ることを心掛けましょう。

1人分栄養価 : エネルギー365kcal 塩分 1.2g

レンジでふわふわ卵焼き

材 料 2人分

はんぺん・・・・・・・・1枚(95g)
たまご・・・・・・・・2個
ゆでた枝豆・・・・30g(さやから出した量)
ピザ用チーズ・・・・20g
マヨネーズ・・・・大さじ2



作 り 方

- ① ビニール袋にはんぺんを入れ、手でよく揉む。そこに溶き卵を入れてさらに揉んでよく混ぜ、容器に流し入れる。
- ② ①にマヨネーズ、チーズ、枝豆を加えて箸で混ぜ、軽くラップをする。
- ③ レンジ600wで1分加熱する。加熱後、レンジから一度取り出して箸で軽く混ぜ、さらにレンジで1分強加熱する。

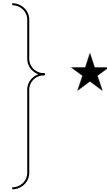
はんぺんや卵には、たんぱく質が豊富に含まれています。肉・魚・卵などたんぱく質を多く含む食品を毎食取り入れることで、フレイルを予防しましょう。

1人分栄養価 : エネルギー262kcal 塩分 1.6g

切り干し大根のサラダ

材 料 2人分

切り干し大根（乾燥）・・・・・・・・15g
きゅうり・・・・・・・・1／2本
人参・・・・・・・・1／3本
ごま油・・・大さじ1
しょう油・・・大さじ1
酢・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ3／4



作 り 方

- ① 切り干し大根を水で戻してよく洗い、絞って水を切る。それを、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりを千切りにする。
- ③ にんじんも千切りにし、レンジで600w1半分加熱する。
- ④ ★を合わせておく。
- ⑤ ①、②、③を器に入れて混ぜる。そこに④の合わせ調味料を加えて全体的に混ぜる。

よく噛んで食べることで、肥満や糖尿病の予防に繋がります。一口30回を目標に、よく噛んで食べてみましょう。

1人分栄養価 : エネルギー114kcal 塩分 1.2g

ほうれん草ののり和え

材 料 2人分

ほうれん草・・・・・・・・・・100g
人参・・・・・・・・・・30g
焼きのり(全型)・・・・・・・・1/2枚
めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ2/3
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2



作 り 方

- ① 人参を細切りにする。焼きのりは、適当な大きさにちぎる。
- ② 鍋にお湯を沸かし、ほうれん草と①のにんじんを茹でる。ほうれん草は冷水にとって水を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ ②のにんじんとほうれん草にめんつゆ、ごま油を加え、全体的に混ぜ合わせる。
- ④ ③にちぎった焼きのりを和える。

！だしが含まれるめんつゆと、コクを加えるためにごま油を
！使うことで、塩分をカットしました。(お浸し:食塩1.7g)
！高血圧は動脈硬化を進め、脳卒中の原因にもなります。
！減塩にチャレンジして、高血圧や脳卒中を予防しましょ
！う。

1人分栄養価 : エネルギー 55kcal 塩分 0.5g

白菜と鶏肉のクリーム煮

材 料 4 人 分

白菜・・・・・・・・・・1／4個
鶏もも肉・・・・・・・・240g
ぶなしめじ・・・・・・・・1パック
牛乳・・・・・・・・・・400cc
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
鶏ガラスープの素・・大さじ1／2
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
湯・・・・・・・・・・100cc
水・・・・・・・・・・大さじ2



作 り 方

- ① 白菜を2cm角に切る。しめじは根本を切り落としてほぐす。
- ② 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振る。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒める。
- ④ ③に白菜、しめじを加える。そこに、牛乳も加える。
- ⑤ お湯に鶏ガラスープの素を加えて溶かす。それを④に加え、白菜としめじが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 片栗粉を水に溶かし、⑤に加えて全体的に混ぜる。

牛乳には、骨や歯を作るカルシウムが多く含まれています。カルシウムを積極的にとり、適度な運動を心掛けて骨粗しょう症を予防しましょう！

1人分栄養価 : エネルギー248kcal 塩分 1.3g
カルシウム 162mg

キムチ納豆丼

材 料 2人分

ご飯・・・300g
納豆・・・1パック
キムチ・・・80g
卵黄・・・2個
長ねぎ・・・適量
ごま油・・・小さじ1



作 り 方

- ① 納豆と付属のタレを混ぜ合わせる。
- ② キムチを軽く切り、①、ごま油と混ぜ合わせる。
- ③ 器にご飯を盛る。その上に②を乗せ、さらに卵黄を1個乗せる。
- ④ 長ねぎを斜め薄切りにし、③の上にかける。

腸内には、たくさんの免疫細胞があります。キムチや納豆などの発酵食品を取り入れて腸内環境を整えることで、免疫力をアップしましょう。

1人分栄養価 : エネルギー352kcal 塩分 1.2g

サバ缶のドライカレー

材 料 2人分

ごはん・・・・・・・・茶碗3杯分
サバ缶・・・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
しめじ・・・・・・・・1パック
にんにく・・・・・・・・1かけ
カレー粉・・・・大さじ1
塩・こしょう・・・少々
ドライパセリ・・・少々
サラダ油・・・・大さじ1
ケチャップ・・・・大さじ2
中濃ソース・・・・大さじ1/2
しょう油・・・・小さじ1



作 り 方

- ① フライパンにサラダ油を中火で熱し、みじん切りにした玉ねぎ、にんにくを炒め、しんなりしたら石づきを切り落とし、小房に分けたしめじを加え、軽く炒める。
- ② カレー粉を加え、香りが出てきたら、サバ缶を汁ごと加え、★の調味料を加えて中火で5分程煮る。塩・こしょうで味を整える。。
- ③ 器にごはんをよそって、②を乗せ、お好みでドライパセリを散らす。

青魚に多く含まれるDHA、EPAという不飽和脂肪酸には脳の神経伝達を良くする働きがあります。サバやイワシなどの青魚を積極的にとり、認知症を予防しましょう。

1人分栄養価 : エネルギー452kcal 塩分 1.4g